

## フレンドリープラザ in 出前講座

フレンドリープラザ健康福祉部様より全3回の出前講座の依頼を受け、第1回目を9月5日に行いました。

※地域包括支援センターについて

※印西市の高齢者福祉サービスについて

※在宅でよく利用される介護保険サービスについての内容でした。



当日は、大雨が降るあいにくのお天気でしたが、多くの方にご参加いただきました。

講座後の質疑応答でも福祉サービスの利用の仕方等、多くの質問を頂き皆さん大変熱心に受講されていました。

「困った時にどんなところにどんなことをお願いすればいいのかわかりました」などの声をいただきました。

## 脳トレに挑戦

ゲームやパズルなど頭を使った遊びは認知症予防に一定の効果があると言われています。脳トレで楽しみながら頭を使いましょう。リストの漢字をうまく空欄に当てはめ、対義語を作りましょう。リストに余る漢字(1つ)は何でしょう？答えは左下にあります。

**対義語パズル** (リスト 字・穏・観・運・至・徳)

黒□ ⇄ 赤□ 楽□ ⇄ 悲□ 夏□ ⇄ 冬□ 悪□ ⇄ 美□ 不□ ⇄ 平□



## 秋なのに…10月でも真夏日がある今年の秋

ようやく秋がやってきました。

「もう秋だから大丈夫」と油断しがちですが、今年は長く厳しい暑さで体も疲れています。季節の変わり目、寒暖差の影響で疲労がたまり体温調整の機能も低下しやすいため、この時期でも熱中症は起こりやすいです。

過ごしやすい気候ではありますが、一気に活動量を上げずに徐々に体を慣らしていきましょう。

また、疲労がたまっている体は免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。感染予防にも気をつけましょう。

## 印西南部地域包括支援センター

コスモスパレット・パレットII

印西市中央南1-4-3 8時半～17時15分

TEL0476-37-3120(時間外は転送電話にて対応)

ご高齢者の総合窓口です。

お気軽にご相談ください!!

